Nr. 7. Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

Pismo popierane przez Polskie Towarzystwo Pedjatryczne.

ROK I. NR. 7.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT LIPCOWY.

TREŚĆ NUMERU.

NA PLAŻY



Bądź mężczyzną!

PODCZAS LATA

Niema chyba wdzięczniejszego obrazu, niż widok dzieci, bawiących się na świeżem powietrzu: na łące, w lesie czy choćby w naszych parkach miejskich. Ubrane leciuchno, ledwie że przykryte jakimś barwnym fartuszkiem, robią wrażenie motyli, fruwających bez wypoczynku.

Z podziwem patrzymy nieraz na tę bezustanną ruchliwość naszych dzieci, którym nigdy nadto zabawy, biegania, skakania, koziołków i wszelkich figlów, z ruchem połączonych. One potwierdzają w całości starą znaną prawdę: ruch — to życie; życie — to ruch.

Zbytnia jednak, nadmierna ruchliwość nie jest pożądana, jest bowiem wyrazem nerwowości dziecka, wogóle zaś wrodzoną potrzebę ruchu dziecka należy potrochu, nieznacznie ujmować w pewne karby, w pewną dyscyplinę, w panowanie nad sobą i nad swemi ruchami. Te nasze „żywe srebra“ obserwujmy bacznie, bo one w przyszłości dają nam kontyngens nerwowców, ciężko przedzierających się przez dzisiejsze, najeżone trudnościami i skomplikowane życie.

Chociaż może to się napozór dziwnem wydawać, twierdzę, że pobyt na świeżem powietrzu przedstawia doskonałe warunki do naszych eksperymentów pedagogicznych . A zatem:



Rys. 1.

1. Dzieci lubią maszerować, więc niechaj to będzie marsz żołnierzy, którzy idą wyprostowani, równo, szeregami, krokiem pewnym, z ruchem wahadłowym rąk. Co pewien czas szeregi odpoczywają, leżąc na trawie, i wówczas oddychają równo, spokojnie, głęboko.

2. To znów mamy marsz indjan, którzy idą cichaczem, pochyleni, jak



Rys. 2.

to widać na załączonej rycinie (rys. 1). Ci podczas odpoczynku zatrzymują się na miejscu i, unosząc się lekko na palcach oraz podnosząc ręce w boki, robią parę głębokich wdechów.

3. Inną znów zabawą są skoki, bądź na jednej nodze, bądź z nogi na nogę

3) Rozprostowują tułów.

4) Na hop! jeże biegną na 4 łapkach do upatrzonej norki.

Odpoczynek pod postacią ćwiczenia oddechowego.

Podaję tych parę wzorów, które oczywiście można urozmaicić według inwencji osobistej. W każdym razie



Rys. 3.

(rys. 2). Odpoczynek pod postacią ćwiczenia oddechowego.

4. Możemy też zabawić się w jeża (rys. 3).

1) Dzieci klęczą na obu kolanach.

2) Zwijają tułów, jak widać na załączonej rycinie.

uważam za bardzo pożądane wykorzystanie letnich miesięcy dla rozwoju fizycznego i charakteru dziecka, do czego przyczyniają się w znacznym stopniu gry i zabawy, ujęte w pewną formę.

Fr. Kutnerówna.

O CZEM PAMIĘTAĆ NALEŻY W CZASIE POBYTU NA WSI

Lekarz - pedjatra niejednokrotnie spotyka się z zjawiskiem, że zdrowe, dobrze rozwijające się w mieście niemowlęta zapadają na wsi na zaburzenia w trawieniu i nie przybierają na wadze. Nieraz i dzieci starsze zatrzymują się w przyroście wagi, a czasem chudną.

Przyczyną tych zjawisk jest w większości wypadków nieświadomość

matki co do konieczności zachowania pewnych przepisów, odrębnych dla wsi i miasta.

A więc, przedewszystkiem, co się tyczy mieszkania, to na wsi, dzięki różnicy w nagrzewaniu się i przewietrzaniu, posiada ono nieraz własności niekorzystne dla normalnego rozwoju niemowlęcia.

Znaczne ogrzewanie się powietrza w pokoju wieczorem z chwilą zamknięcia okiennic oraz zaduch, jaki wtedy się wytwarza, pociągają za sobą często t. zw. przegrzanie.

Ustrój niemowlęcy, który nie jest jeszcze w stanie regulować ciepłoty ciała tak sprawnie, jak organizm osobnika dorosłego, reaguje na przegrzanie objawami ze strony narządu trawienia, t. j. wymiotami i biegunką, a nieraz ciężkiem zaburzeniem w wewnętrznej przemianie materji w postaci t. zw. zatrucia pokarmowego.

Przegrzanie wytwarza się łatwiej wtedy, gdy powietrze przesycone jest parą wodną, zwłaszcza przed burzą. Łatwiej ulegają zaburzeniom przez przegrzanie dzieci, karmione sztucznie.

Z tych względów chronić należy niemowlę od przegrzania przez przewietrzanie mieszkania. W pierwszym rzędzie przeciwskazane jest szczelne zasłanianie okien deskami bez dostatecznie dużych wycięć, umożliwiających wentylację.

Nie należy również przebywać z niemowlęciem zbyt długo na słońcu. Niejednokrotnie matka, chcąc jak najszybciej opalić dziecko, wystawia je na kilkogodzinne działanie promieni słonecznych. Skutek jest podwójny: 1) ciężkie zaburzenia w trawieniu, a nieraz i w przemianie materji, a 2) oparzenie skóry znacznego stopnia.

Przechodząc do kwestji opalenizny, zaznaczyć musimy, że korzystnem dla zdrowia jest powolne wytwarzanie się barwika w skórze. Z tego też względu t. zw. kąpiel słoneczna, o ile zaleca ją lekarz, powinna trwać od paru do kilkunastu minut.

Niemniej korzystny od promieni słonecznych wpływ na rozwój dziecka posiada powietrze, i dlatego należy mu umożliwić dostateczny dostęp do skóry. Nie trzeba więc niemowlęcia zbyt szczelnie zawijać, a odzież dzieci starszych powinna być przestronna. Dostęp powietrza o zmiennej ciepłocie do skóry dziecka jest jednym z najważniejszych czynników w t. zw. hartowaniu. Poza tem pamiętać należy, iż zbyt szczelne okrywanie niemowlęcia jest przyczyną nadmiernego pocenia, które nieraz powoduje zatrzymanie przyrostu wagi.

Jeśli chodzi o dzieci starsze, to główną przyczyną spadku wagi jest nieraz nadmierna ilość ruchu. Korzystając ze swobody, dziecko jest w stałym ruchu od wczesnego ranka do zmroku z krótkiemi przerwami, przeznaczonemi na posiłek. Niekrępowany w niczem urwis nie czuje zmęczenia, odbija się ono jednak na jego wyglądzie i wadze. Skutecznie zapobiec możemy temu przez codzienny jedno lub dwugodzinny odpoczynek poobiedni.

Z pośród szeregu spraw, żywo obchodzących matkę w czasie pobytu na wsi, bardzo ważną jest kwestja mleka. Chodzi tu o jakość mleka, warunki udoju i sposób przechowywania.

Co się tyczy jakości mleka, to musi ono pochodzić od zdrowej krowy. Należy się upewnić, czy zwierzę było badane przez weterynarza i uznane za zdrowe. Niejednokrotnie bowiem mleko chorej na gruźlicę krowy może stanowić źródło zakażenia niemowlęcia.

Bardzo ważną jest również kwestja czystości, jaka panuje w oborze. Brudne ręce dójki, nieprzemyte naczynia i pozostawianie w nich mleka bez przykrycia może być przyczyną szerzenia się chorób zakaźnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego. Wszak mleko poddajemy tylko krótkiemu gotowaniu, które nie jest w stanie zabić wszystkich bakteryj, a długotrwałe stosowanie wyższej ciepłoty niszczy jego własności biologiczne (witaminy).

Na zakończenie jeszcze przypominamy, że wodę do picia należy przegotować i w zamkniętem naczyniu przechowywać w chłodnem miejscu.

Dr. Paweł Baumryter.



MATKA, LEKARZ, SZPITAL I DZIECKO

W jednej ze swych książek znakomity pisarz francuski, Duhamel, zastanawia się nad tem, jak wielu nieprzyjaciół mają dzieci wśród osób, które same uważają się za najgorliwszych ich obrońców i zwolenników. Personifikuje ich w postaci fikcyjnej — pana Barnaby — który utożsamia w sobie wszystkie błędy i nietakty, popełniane przez otoczenie wobec dzieci.

Postać ta przychodzi mi do głowy niejednokrotnie, gdy widzę nieracjonalne postępowanie matki w pewnych okolicznościach wobec własnego dziecka. Nieświadomie nieraz i ona wtedy bywa — „Barnabą“.

Oto matka z dzieckiem idą do lekarza lub też dziecko jest chore poważnie i lekarz jest wezwany do domu.

Wiadomą jest rzeczą, że dla lekarza w celu postawienia diagnozy (ustalenia choroby) — poza zebraniem wiadomości o okolicznościach, towarzyszących danej chorobie (wywiad zebrany albo wprost od chorego lub od otoczenia)—konieczną jest rzeczą możność dokładnego i sumiennego zbadania chorego. Otóż, o ile chodzi

o małe dziecko, zjawiają się odrazu liczne trudności. Młody pacjent nie zdradza najmniejszej ochoty do poddania się spokojnego badaniu, gorzej, protestuje nieraz tak gwałtownie, że zawezwana naprędce pomoc osób postronnych nie może mu dać rady; wreszcie, po stoczonej walce, (nie mówmy już o oberwanych guzikach, zadrapaniach, zabrudzeniu ubrania, kopaniu, gryzieniu i t. d.) albo lekarz daje za wygraną, albo zbadawszy tylko dość pobieżnie (o obejrzeniu gardła nie bylo mowy), zmuszony jest zastrzec się co do pewności swej diagnozy.

Zrozpaczona matka tłumaczy się, że dziecko jest nerwowe; jest to sposób „omowny" wyjścia z kłopotliwej sytuacji. Tymczasem, czy właściwą przyczyną nie były błędy w wychowaniu ze strony matki: straszenie dziecka lekarzem, grożenie mu, że jak „doktór przyjdzie, to mu nos utnie", „bańki postawi", ukłuje i t. d. Dziecko, żyjąc w atmosferze strachu, słusznie ze zdecydowaną nieufnością przyjmuje lekarza.

Często sama inscenizacja wprowadzenia lekarza do pokoju chorego dziecka już może wzbudzić duże zastrzeżenia co do swej celowości: uprzedzanie dziecka, żeby się „nie bało" (właśnie teraz dopiero zacznie się bać), żeby „nie plakalo", że później dostanie cukierek lub czekoladkę. Robi się więc wszystko, żeby przekonać dziecko, że to co przyjdzie, będzie czemś strasznem, i na lekarza mały bąk patrzy potem, jak na „dopust Boży".

Często matka mówi, że dziecko boi się obcych. Jest to rzeczą możliwą, ale właśnie taktowne i umiejętne postępowanie może przełamać ten strach, zamiast go zaostrzyć. Wymaga to również dużej dozy znajomości psychologji dziecka i od lekarza, czego zresztą lekarz, dobry obserwator, nabiera szybko z wiekiem .

Najszczęśliwszym jest ten zbieg okoliczności, gdy dobry pedagog-lekarz trafi na rozumną matkę; cóż gdy wtedy i tak z dzieckiem niema kłopotu, bo dziecko jest dobrze wychowane.

Nietylko jednak przy badaniu i w przygotowaniu do badania lekarskiego matka może być nieświadomym wrogiem dziecka. Ta sama sytuacja może się powtórzyć i przy leczeniu; z jednej strony przez niedokładne i niesumienne stosowanie przepisanych zabiegów z obawy przed zrobieniem dziecku przykrości (niesmaczne lekarstwo, przykrość pędzlowania lub zakrapiania, bańki, zastrzykiwanie lekarstw i t. d.), z drugiej — przez zamęczanie dziecka różnemi lekarstwami, zbieranemi drogą informacyj od różnych cioć, babć, wujków, znajomych i t. d.

Zła też matka wyjdzie do drugiego pokoju, mimo, że pomoc jej będzie koniecznie potrzebna, lub przy zastrzyku surowicy, bo „nie może ona patrzeć, jak dziecko męczą".

W takich to sytuacjach, przy cięższej chorobie dziecka, lekarz nieraz rozmyśla nad umieszczeniem dziecka w szpitalu.

To samo nieraz dziecko, grymaśne i nieznośne w domu, które nie da się dotknąć, a już tembardziej nie pozwoli sobie obejrzeć gardła — w obcem otoczeniu, spokojnem i równem,

widząc brak wszelkiego wrażenia na otoczeniu, zarówno krzyku, złości jak i płaczu, szybko wraca do równowagi i staje się idealnem dzieckiem — ku największemu zdumieniu rodziców.

W szpitalu też lekarz jest pewien, że przepisana kuracja będzie stosowana ściśle i nerwowe oczekiwanie przez matkę poprawy z godziny na godzinę nie wyprowadzi go z raz obranej racjonalnej drogi — dla efektownego a przejściowego sukcesu.

Dobry szpital jest dobrą szkołą dla dziecka i dla matki, choć ostatecznie najlepszą jest opieka nad dzieckiem w domu rozumnych rodziców.

Dr. J. Bogdanowicz.



OBUWIE DZIECIĘCE

Małe, roczne dziecko, które stawia dopiero pierwsze samodzielne kroki, którego chód jest jeszcze niepewny i zmusza maleństwo do dużego wysiłku uwagi i pokonania wielu trudności, musi być odpowiednio obute.

Maleńkie jego nóżki uginają się i chwieją, nieprzywykłe do noszenia ciężaru i nowej roli, jaką im zdrowie i wola dziecka narzuciły, plączą się i powodują utratę równowagi przez dziecko.

Obuwie więc dla tych niewprawnych i niewyćwiczonych środków lokomocji musi być wygodne i tak dopasowane, aby nie przeszkadzało przy wykonywaniu tak ważnej funkcji, jaką jest chodzenie.

Czem przeto kierować się przy kupnie obuwia?

Jakież więc powinno być to obuwie dla dziecka w różnym okresie jego życia?—zapyta troskliwa matka, dbająca o zdrowie i rozwój swego maleństwa.

Nie firma decydować powinna przy kupnie, nie wyłącznie ich wygląd estetyczny, nietylko gatunek materjału, ale istotna jego wartość z punktu widzenia higjeny.

W drugiem półroczu życia, gdy zrzucamy z niego pledzik, a zakładamy flanelowe czy barchanowe majteczki, musimy również i nóżki odpowiednio przyodziać.

Aby ustrzec je od ochłodzenia, obuwamy dziecko w pończoszki i wełniane buciczki, sięgające aż do kostki. Buciczki muszą być miękkie, luźne, wygodne do wkładania i zdejmowania, a zrobione z materjału zdatnego do prania.

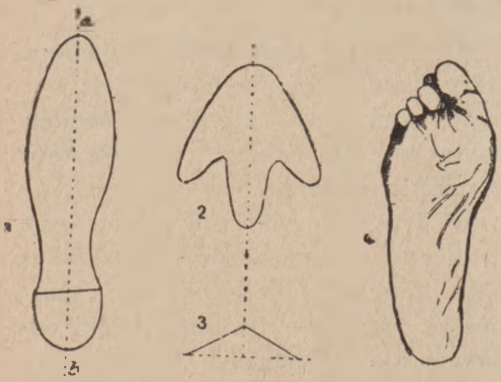
W końcu roku, gdy dziecko zaczyna zdradzać chęć do chodzenia, dajemy mu buciki z cienkiej skórki, miękkie, luźne, o szerokiej stopie, bez obcasów, wiązane w kostce.

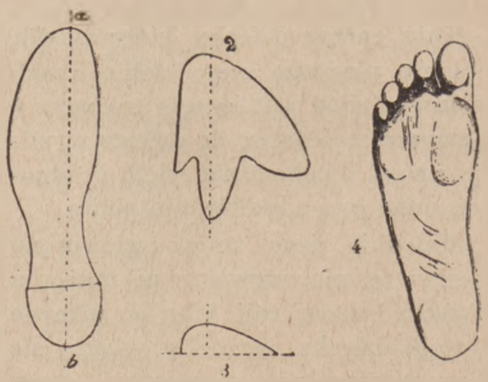
Dla dziecka nieco starszego, które już zaczęło chodzić, najwygodniejszem obuwiem są buciki z cienkiej,

miękkiej skórki, zapinane z boku na 2 — 3 guziki, o cholewce, sięgającej nieco powyżej kostki.

Buciki takie, choć mają za zadanie powstrzymywać nóżkę w kostce, muszą być dostatecznie luźne, aby nie ściskały i nie zniekształcały nogi. Nie powinny one posiadać wewnątrz grubych wystających szwów ani sterczących szpilek, które uciskałyby i wywoływały ból, a nawet mogłyby spowodować skaleczenia.

Buciki powinny być szyte, a nie szpilkowe. Obuwie szyte jest lżejsze, a liczyć się musimy i z tem, że przy chodzeniu dziecko zużywa dużo energji.





Fason bucików musi być jak najprostszy i jak najbardziej zbliżony do naturalnego kształtu nogi. W palcach buciki powinny być zaokrąglone, a nie spiczaste. Podeszwa nie może zbyt wystawać poza przyszwę. Obcasy muszą być szerokie i zupełnie płaskie.

Obuwie o podeszwie symetrycznej t. j. wykrojone jednakowo (rys. 1) nie nadaje się do użytku, ponieważ zniekształca stopę, która od natury obdarzona jest asymetrją, niejednakowym wykrojem od strony dużego i małego palca. Taki symetryczny bucik zniekształca nogę w palcach, jak to widać na rys. 1.

Buciki dobre, które bezpiecznie można włożyć dziecku na nóżkę, powinny być asymetryczne. Powinny więc posiadać podeszwę i przyszwę inaczej wyciętą od wewnętrznej i zewnętrznej strony stopy.

Muszą być one oddzielnie dopasowane dla lewej nóżki i oddzielnie dla prawej (rys. 2). Tak dopasowane obuwie gwarantuje dziecku bezpieczeństwo, normalny i kształtny rowój nogi.

Pantofelków małemu dziecku dawać nie należy. Dopiero dzieci powyżej lat trzech można w nie ubierać. Musimy jednak pamiętać, że obuwie nawet dla dzieci starszych musi być asymetryczne, dopasowane do nogi. Obuwie, które można nosić na obie nogi, ze względu na szkodę, jaką wyrządza na całe życie dziecku, powinno być usunięte z jego garderoby.

Elbe.

ZABIEGI

OKŁAD GORCZYCZNY.

Okład gorczyczny wykonywamy, jak okład zwykły, z tą różnicą, że zamiast wody używa się papki, przygotowanej z mączki gorczycznej. W tym celu do szerokiego naczynia wsypujemy 2 —3 łyżki mąki gorczycznej (angielskiej) i, dolewając potrochu wody ciepłej, rozrabiamy mączką, aż do wytworzenia się półpłynnej papki, która zaczyna wydzielać ostrą woń gryzącą olejku gorczycznego. Nie można dolewać wody wrzącej, gdyż wtedy ulega ścinaniu się mirozyna, z której powstaje olejek gorczyczny, i okład traci na wartości. Otrzymaną półpłynną papkę rozsmarowujemy na uprzednio przygotowanej, jak do okładu zwykłego, serwetce. Dalej postępujemy, jak przy okładzie zwykłym, t. zn. owijamy wokoło klatkę piersiową dziecka. Okład taki może pozostawać tylko 10 — 20 minut, poczem należy go zdjąć, skórę obmyć dokładnie ciepłą wodą i zapudrować. Po dobrze zrobionym okładzie skóra powinna mocno się zaczerwienić. Przekrwienie skóry nie występuje tylko u dzieci b. wyniszczonych.

U w a g a: Okład gorczyczny stosujemy jedynie na zlecenie lekarza.

Dr. J. Wiszniewski.



KOLONJE LETNIE I PÓŁKOLONJE

Dziecko powinno mieć słońce, powietrze, przestrzeń, ruch, rośliny, zwierzęta, bezpośredni kontakt z ziemią i przyrodą. Wtedy jest mu istotnie najzdrowiej i najlepiej. Jednem słowem: najwłaściwszym terenem dla wychowania dziecka jest wieś.

A że nie wszystkie dzieci mogą się chować na wsi, więc Opieka Społeczna stara się tym z miasta dać jak najwięcej wsi, przynajmniej w lecie. Żeby nie chodziły po bruku, tylko „latały“ po prawdziwej ziemi, trawie i mchu; żeby oddychały pachnącem powietrzem, a nie kurzem ulicy i podwórka. I żeby nabrały zdrowia i siły na całą długą zimę, spędzaną nieraz w dusznych izbach bez światła i powietrza.

Szkoły średnie i powszechne organizują kolonje szkolne, dokąd wysyłają na wieś te dzieci, których zdro-

wie najbardziej się tego domaga, a których rodzice nie mają na to pieniędzy. W tych szkolnych kolonjach (zwłaszcza szkół średnich) część dzieci opłaca swój pobyt (te, których rodzice, związani zajęciem w mieście, mają pieniądze na pobyt dziecka na wsi, ale nie mają ich z kim wysłać), część jest zupełnie bezpłatnie.

Mimo energicznej akcji szkół, jest mnóstwo dzieci, które nigdzie w czasie lata wyjechać nie mogą .

Tow. Kolonij dla Dzieci*) rozporządza własnemi 4 posiadłościami: 2 na wsi w pow. łomżyńskim („Wilhelmówka“ i „Zofjówka“), w Radości pod Warszawą i w Ciechocinku. Oprócz tych stałych miejsc, przeznaczonych na pobyt w nich dzieci podczas miesięcy letnich, Tow. Kolonij dla Dzieci wynajmuje letniska w różnych miejscowościach Polski, zależnie od ilości dzieci i od tego, jakie miejscowości byłyby naj-

DZIECI NA KOLONJI



Tow. Kolonij Letnich dla Dzieci im. d-ra Stanisława Markiewicza stara się złu zaradzić i corocznie wielką ilość dzieci wysyła na wieś i do uzdrowisk.

---

*) Tow. Kolonij Letnich dla Dzieci im. d-ra Stanisława Markiewicza, Warszawa, ul. Wilcza 52, tel. 31-81. Przewodnicząca dr. Pawińska, telef. 49-40.

bardziej pożyteczne. W ostatnich latach np. wynajęto letniska w Gdyni, Rabce i na zwykłych wsiach.

Tow. Kolonij Letnich część dzieci wysyła zupełnie bezpłatnie, część — za minimalną opłatą 50 — 75 zł. — Szkoły, wysyłające swoich uczniów do Kolonij Towarzystwa, mają prawo na każdych 10-ciu płacących wysłać 1-go bezpłatnie, na 20-tu płacących — 3-ch bezpłatnie.

Dzieci na kolonjach znajdują się pod troskliwą i serdeczną opieką, są odżywiane forsownie, znajdują, jednem słowem, wszystko, co sprzyja rozwojowi fizycznemu i duchowemu oraz zdrowiu dziecka.

C. Wojeńska.

I. K. IŁŁAKOWICZ.

Dziecko

Obejmowało mię za szyję we śnie
i mówiło, że urodzi się, niech ja tylko chcę,
patrzało na mnie, kochało mię,
nie byłam sama, nie było mi źle...
A teraz, gdzie tylko stoję,
Widzę je i siebie — nas dwoje.

Morski Skarb

Muszla niebieska do muszli różowej,
a przy nich obu rożek bursztynowy,
szkło co wygląda, jak szmaragd nieoszlifowany,
dwa przyniesione przez fale kasztany
— oto skarb. Oczy wielkie nad nim, pełne lękliwej radości,
i serce, co nikomu w świecie szczęścia nie zazdrości.

„Płaczący ptak“.

Ż N I W A

Po obiedzie matka zabrała wszystkie dzieci i poszła w pole do żniwiarzy, wąską ścieżyną wśród niezżętych jeszcze żyt. Aż na ostatnie pole pod lasem, gdzie zaczęły się żniwa.

Przystanęli i patrzą: Romek z nieodstępnym sznurkiem i patykiem, Hania z nieskończenie długą girlandą, uplecioną z bławatków, i mała, gruba Marysia, obojętna, spokojna i zamyślona niewiadomo o czem.

Patrzą, jak od strony gościńca i lasu zbliża się ku nim szereg żniwiarzy. Równo, powoli. Co krok stąpną, to błysną wszystkiemi naraz kosami i z chrzęstem zwalą nowe pokosy

Nad nimi niebo jasne, prawie bezbarwne, gorące. Śpiewają niewidzialne skowronki, jakby śpiewało samo powietrze, drgające z upału, pachnące żółtym łubinem, seradelą i latem.

Żniwiarze już blisko. Matka mówi im: „Szczęść Boże"; starsze dzieci chciałyby też tak powiedzieć, ale się wstydzą.

Stary żniwiarz spogląda na białe obłoki na zachodzie i rozmawia z matką o deszczu.

— Parno — mówi matka i uśmiecha się.

Po gościńcu pod lasem jedzie fura, zaprzężona w białego konia. A za nią jakiś człowiek prowadzi krowę na postronku i woła coś do żniwiarzy, ale oni nie słyszą. Odeszli już pod las z kosami na ramionach i znów zaczynają stamtąd. Powiał ciepły wiatr, pachnący świeżo skoszoną miętą i różowym gorzkim powojem. Zasłonił drogę białym kurzem. A gdy kurz opadł, na gościńcu nie było już nikogo. Zrobiło się jeszcze parniej.

— Tak, tak — mówiła matka — z tego wszystkiego będzie burza w nocy. Trzeba się śpieszyć. Chcecie ustawiać kopy?

Chciały, bardzo chciały! Tylko się wstydziły i nie wiedziały, jak się do tego zabrać.

— Do mnie znoście wszystkie snopy, do mnie! — woła matka i śmieje się z małej Marysi, wlokącej snop gruby i krótki, jak ona sama.

— Patrz, mamo, ja niosę dwa naraz! — krzyczy Romek, zapomniawszy o sznurku i bacie.

— Wielkie rzeczy... — zaczyna Hania, ale powrósło pęka jej w ręku i rozsypują się kłosy.

Umilkli. Pot zalewa oczy, gorący wiatr rozwiewa włosy, słoma chrzęści i kłuje, słońce praży, a na zachodzie gromadzą się chmury: już nie lekkie i białe, ale bure, ciężkie, groźne. Uwijają się kobiety z grabiami, żniwiarze znów się zbliżają od strony lasu, zarzucają pole coraz to nowemi pokosami. Wszystkich ogarnia jedna troska: żeby zdążyć

ustawić kopki przed deszczem. Tylko mała Marysia nie troszczy się o nic: rzuciła snopki, zrywa jakieś kwiatki, coś mówi do siebie.

Gdy zmęczeni wracali w pachnącym przejrzystym zwierzchu tą samą ścieżyną wśród żyt, oglądali się jeszcze na zżęte, zastawione kopkami pole. Na zachodzie zaczęło się błyskać.

Marysia uwiesiła się na ręce matki, jak to ona zawsze.

— Mamo, ona nic nie robiła, a teraz mama musi ją jeszcze dźwigać!— krzyczy oburzona Hania. — Ona przywlekła tylko jeden snopek, a drugi rzuciła po drodze!

— Mamo, mamo, a ja cały czas pracowałem, żeby skończyć przed deszczem! — woła Romek.

Ale Marysia nie daje się zbić z tropu: uśmiecha się po swojemu i pokazuje matce laleczki z różowych kielichów powoju i z makowych kwiatków i jakieś patyczki, przewiązane trawą, muszelkę pełną piasku. Przecież pracowała przez cały czas!

H. Boguszewska.



MUKA

Na imię mu było Władek, ale sam się przezwał Muka.

Dlaczego Muka, skądże Muka? — Niewiadomo.

Dość że Muka i koniec.

I tak go wszyscy nazywali.

A miał właśnie trzeci rok. I lubił ten Muka chować się tak, żeby się wszyscy dziwili, przerażali i szukali.

Kryjówki były nieskomplikowane. Najczęściej pod stołem albo pod łóżkiem.

Więc siedzi sobie raz Muka, a raczej leży pod łóżkiem, a tu wszyscy chodzą i chodzą, szukają i szukają i okropnie się dziwią, że Muki wcale niema. — Mama, babcia i służąca.

Pytają: gdzie Muka? Nie widzieliście Muki?

A Muka pod łóżkiem aż pęcznieje z radości i dumy: wszystkich dorosłych ludzi wyprowadził w pole!

Ażeby jeszcze więcej zbić ich z tropu na któreś tam z rzędu pytanie — gdzie Muka — odpowiada z pod łóżka grubym głosem:

„Ne wem“.

***

KUCHNIA NIEMOWLĘCA

1. Purée z buraków.

Wziąć:

70 gr. buraczków bez naci,

50 gr. (jedno) jabłko,

⅓ łyżeczki od herbaty (1½ gr.) cukru,

⅓ łyżeczki od herbaty (1½ gr.) młodego masła,

⅓ łyżeczki od herbaty (1½ gr.) pszennej mąki,

½ szklanki wody (100 cm³).

1. Włożyć buraczki do garnuszka i zalać wodą.

2. Postawić na ogniu i gotować przez 15 — 20 minut.

3. Gdy będą zupełnie miękkie, obrać ze skóry i utrzeć na drobnej tarce.

4. Jabłko słodko-winkowate obrać z łupy i utrzeć na drobnej tarce, odrzucając pestki i twarde części.

5. Zmieszać utarte jabłko z utartemi buraczkami i przetrzeć przez gęste sito.

6. Rozpuścić w rondelku 1½ gr. młodego masła, włożyć mieszaninę wraz z sokiem, który z siebie puściła po utarciu.

7. Gotować mieszaninę przez 10 — 15 minut, aż do zupełnego ugotowania się jabłka.

8. Zaprószyć mieszaninę pszenną mąką i trzymać na wolnym ogniu przez chwilę, mieszając ciągle.

Uwaga:

1) Jeśli mieszanina nie jest dostatecznie słodka, wsypać cukier. W przeciwnym wypadku cukru nie używać wcale.

2) Gdyby przy gotowaniu mieszanina okazała się zbyt gęsta, rozprowadzić ją taką ilością gotowanej wody, aby otrzymać papkę o średniej gęstości.

2. Kleiki.

Kleiki robimy z kaszy: jęczmiennej, owsianej lub ryżu.

Są one najczęściej stosowane w pierwszym roku życia niemowlęcia, jako dodatek do mleka.

Kleiki bywają 3% i 5%, zależnie od ilości kaszy, którą bierzemy na litr wody (1000 cm.³).

W razie potrzeby mogą być przygotowane kleiki znacznie gęstsze.

Wziąć:

30 — 50 gr. kaszy,

1 litr wody (1000 cm.³).

1. Sparzyć kilkakrotnie kaszę wrzątkiem, odlewając brudną wodę.

2. Przepłókaną kaszę wsypać do rondelka, zalać litrem wody i gotować od 40 minut do 2 godzin.

3. Rozklejoną i rozgotowaną kaszę przecedzić i przetrzeć lekko przez gęste sito, zwracając uwagę, aby nie przedostały się łuski z kaszy.

4. Zlać kleik do litrowego dzbanka.

5. Jeśli ilość otrzymanego kleiku wynosi mniej, niż litr, należy dolać tyle gotowanej wody, aby ostatecznie otrzymać pełny litr kleju.

Uwagi.

Kleików można używać do mieszanek mlecznych, podanych w poprzednim numerze pisma. Zamiast wody z mąką dodaje się kleików w tej samej ilości.

Kleik należy przechowywać przykryty, w miejscu zimnem.

Kleik nie może stać dłużej, niż 12 godzin.

Lucyna.

ODPOWIEDZI NA LISTY RODZICÓW

1) **P. Czaplickiej z Warszawy.** Proszę przejrzeć artykuł o zaparciach u niemowląt w Nr. 5-ym naszego pisma. 5-ciomiesięczne niemowlę Sz. Pani może otrzymywać soki w ilości od 4 do 6 łyżeczek od herbaty dziennie. Najlepiej je podać w dwu dawkach.

2) **P. Bałuckiej z Płońska.** „Pianiu" niemowląt niebawem będzie poświęcony specjalny artykuł.

3) **P. G....iej z Piastowa.** Dziecko Sz. Pani waży dobrze. Wzrost również nie pozostawia nic do życzenia.

4) **P. Z. J. z Brześcia n/B.** Należy umieścić dziecko w szpitalu dziecięcym.

5) **P. Milczarskiej ze Święcian.** Najlepiej włoski będzie obciąć. Pocenie się dziecka w głównym stopniu zależy od sposobu ubierania dziecka. Trzymanie dziecka w chwili obecnej w poduszce trzeba uważać za zupełnie niewłaściwe. Dziecko może spać przy otwartem oknie.

6) **P. Bierowej z Bydgoszczy.** Należy się udać do specjalisty. Karmienia dziecka do jego orzeczenia nie przerywać.

7) **P. Gabrysiewiczowej z Łodzi.** Postąpienie lekarza należy uważać za zupełnie słuszne. Patrz artykuł d-ra Klęska w Nr. 8 „Naśladownictwo dzieci".

8) **P. Cecylji Przybyłowiczowej z Grochowa.** Odry nie można przenieść przez trzecie osoby. Nie potrzebuje więc Szanowna Pani się obawiać, że może przynieść odrę swemu dziecku. W celach profilaktycznych wstrzykujemy dzieciom w szpitalach surowicę ozdrowieńców. Uodpornienie nabyte w ten sposób trwa tylko koło 3 tygodni. Surowicy jednak ozdrowieńców Państwowy Zakład Higjeny nie sprzedaje.

9) **P. Mi...t Annie z Warszawy.** Te zaburzenia żołądkowo-jelitowe, o których Sz. P. wspomina, nie mają dla synka Jej żadnego znaczenia. Najlepiej o tem świadczy załączona waga i inne wymiary dziecka. Lignina do użytku zamiast pieluch nie nadaje się.

PAS INDYJSKI

Czasem drobna jakaś rzecz może nam przysporzyć wygody a tem samem ułatwić codzienne życie. Mając poczucie, że ten szczegół garderoby oddał mi duże usługi, chcę o nim szanownym matkom powiedzieć.

Zwykle po porodzie ściskamy sobie brzuch, używając do tego najczęściej ręczników, które się nie trzymają i mijają się z celem. Pas indyjski natomiast doskonale trzyma figurę i nie spada.

Składa się on z kawałka białego materjału tak szerokiego, żeby założony możliwie wysoko, schodził do połowy uda mniej więcej, a tak długiego, żeby po owinięciu figury, strona zachodziła na stronę. Po obu bokach (na linji idącej od pach) przyszywamy jeden koło drugiego 8 troków, które będą służyły do wiązania. Pasy te powinny być tak szerokie, żeby jeden dotykał drugiego. Wiąże się je na przodzie. W tem jest cały sens, bo każdy z nich oddzielnie można odpowiednio dociągnąć i zawiązać. W pasie tym czułam się pewnie, sztywno, jak oblepiona, i to mi dawało do pewnego stopnia swobodę ruchów (np. przy karmieniu, przewracaniu się na bok i t. d.).

I jeszcze jedna dodatnia strona tego pasa: zwykle przez całą szerokość łóżka musi leżeć cerata i podkład, który naturalnie często zmieniać trzeba, i z praniem i ze zmienianiem mamy duży kłopot. Przy pasie indyjskim wystarczy niewielka ceratka i niewielki podkład, który umieszczamy na pasie (między pasem a naszem ciałem); trzyma się doskonale, łatwo go bardzo zmieniać — a i z praniem robota mniejsza. Równocześnie i t. zw. opatrunki (małe podkładziki) przyciśnięte pasem lepiej się trzymają.

Prosimy o odnowienie prenumeraty na bieżący kwartał.

Redakcja i Administracja, Al. Ujazdowskie 32 m. 1, tel. 130-46.
Konto P. K. O. 14555.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.